



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Perseverancia

### La foto del futuro

#### Para reflexionar:

- ¿Cómo imaginamos nuestro futuro académico y/o profesional?
- ¿Qué estamos dispuestos a hacer para lograrlo?

#### Nuestro objetivo:

Brindar orientación educativa, apoyando en la toma de decisiones sobre cuestiones profesionales y/o académicas.

#### Condiciones y materiales deseables:

Hojas de rotafolio, periódicos, revistas, papeles de colores, tijeras, crayolas, lápices de colores, plumones, pegamento.

#### Paso a paso:

1. Solicita al grupo que camine por el espacio imaginando cómo le gustaría verse a sí mismo en un futuro, en términos académicos y/o profesionales ¿Qué estará haciendo en cinco o diez años? ¿Qué logros académicos y/o profesionales habrá alcanzado?
2. Pide además que piensen en una foto imaginaria que refleje la imagen ideal de sí mismos, en ese futuro soñado. La imagen puede contener personajes, acciones y sentimientos; y deben trasladarla a la palma de su mano, como si fuera una foto impresa.
3. Con su fotografía imaginaria en la palma de la mano, siguen recorriendo el espacio y cuando se encuentran con alguien, comparten el contenido de sus imágenes (como cuando se enseñan fotos en un álbum). Se realizan encuentros con varios compañeros y se solicita que se agrupen en equipos de 5 a 7 integrantes.
4. Se disponen materiales (periódicos, revistas, tijeras, etc.) para que cada equipo construya un collage grupal, con las fotos del futuro de cada integrante, que será compartido en plenaria.
5. Favorece la reflexión: ¿Qué descubrimos de nosotros mismos en esas imágenes? ¿Cómo podemos convertir esas fotografías en momentos reales a lo largo de nuestra vida? ¿Qué habilidades socioemocionales necesitamos para favorecer el logro de dichas metas?

#### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

#### Para terminar...

El logro de las metas planteadas dependerá de esfuerzos constantes a nivel individual, por lo que se requiere de perseverancia y un alto grado de motivación.

Es importante elegir cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**